ÑAPA
Weekendbijlage
van dagblad Amigoe
zaterdag 31 januari 2015

Facebook en website
'Iedereen is mooi'

Pagina 8 & 9

Inhoud

1 Voorpagina
2 Inhoud
3 Uitgelicht
4 Gezondheid
5 Historie
6&7 Literatuur
8&9 You are full of beauty-project
10 Marketing
11 Eten & drinken
12&13 Relationeel geweld
14 Recht
15 Puzzels
16 CuraMix

Foto van de week.

Dagelijks vliegt de buurtwarawara zijn vaste traject over het huis. Tijdens een korte rustperiode poseerde de trotse roofvogel voor de fotograaf. Deze opname werd bij Seru Machu gemaakt door Karel van de Sande.

Heeft u een mooie foto? Stuur hem dan naar napa@amigoe.com

Colofon

BLADMANAGER Linda van Eekeres
email: napa@amigoe.com
telefoon: 7672000

EINDREDACTEUR Hans Vaders

VORMGEVING Wendela Ataliede, Linda van Eekeres, Oscar Vanegas

Aan deze Ñapa werkten mee:

Marja Berk, Evert Bongers, Monique Casimiri, Elisa Koek, Brede Kristensen, Judice Ledeboer, Milangela Plaate, Cisca Rusch, Marcel Truyens, William ten Veen, May Voges, Miriam de Windt, Ken Wong

Thuis.

Lelijk zijn

Monique Casimiri

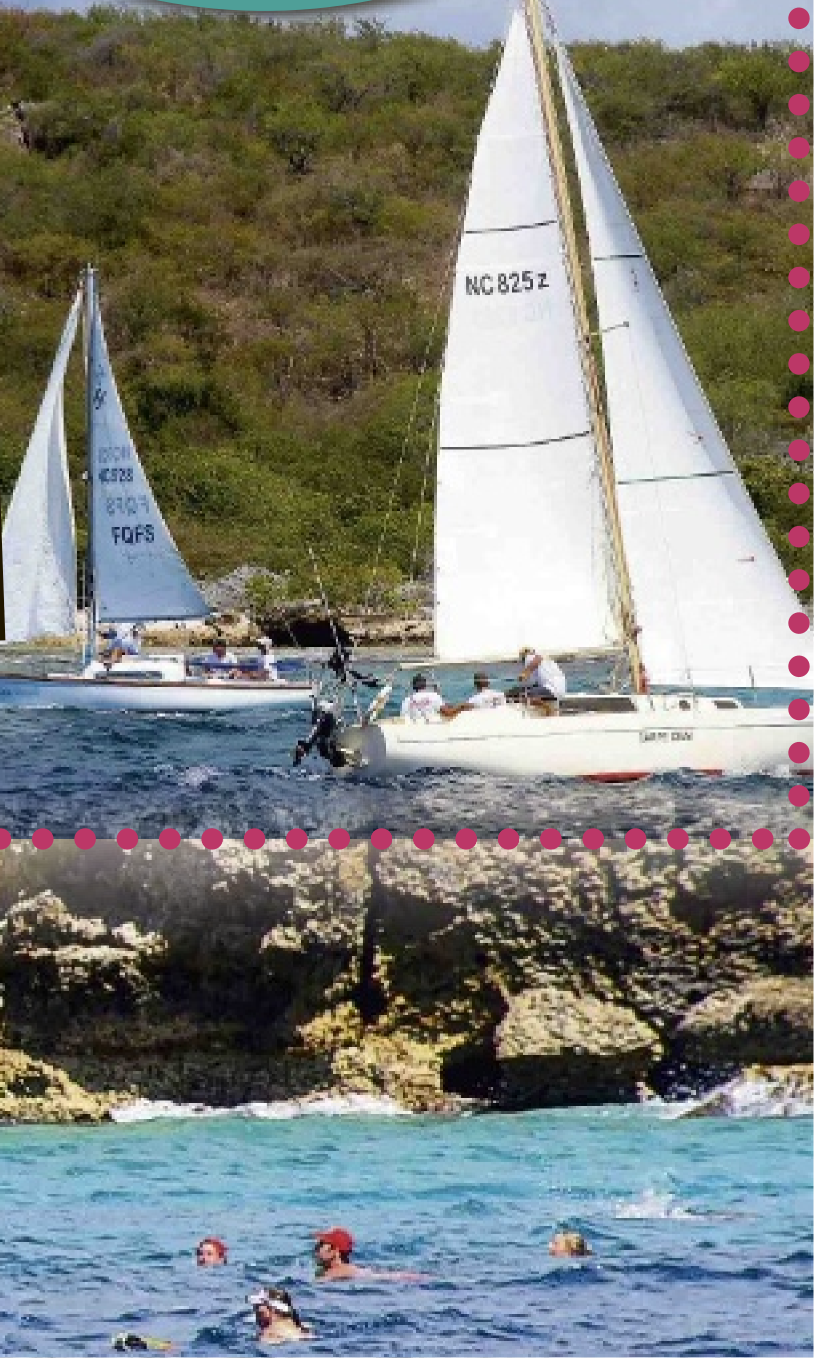
Mogen we nog lelijk zijn? In het tijdperk van alles kan door iedereen worden gezien, te allen tijde, zet dit ons wel op scherp. Elke foto die gemaakt wordt moet minstens drie keer over. Ik kan me herinneren dat we een fotorolletje kochten en dat we daar zuinig op waren. Je kon kiezen tussen twaalf, vierentwintig of zelfs zesendertig foto's. Meestal kozen we de gulden middenweg met het oog op ontwikkelen. Hoe meer foto's, hoe duurder het werd. En ja, niet alle foto's waren leuk, maar je moest ze toch betalen.
Nu hadden de meeste foto-ontwikkelaars wel het beleid, dat als de foto mislukt was, dat je die niet hoefde te kopen, maar tussen mislukt en mislukt zat een wereld van verschil. Mislukt was toch echt een zwarte foto. Dat je er niet altijd voordelig op stond telde niet mee. Die moest je kopen. Je was dus ook wel zuinig op de foto's die je maakte. Je gaf je toestel niet zomaar aan een ander om een foto te maken. Daar moest je toch wel veel vertrouwen in hebben.
Nadat het rolletje vol was brachten we dit naar de fotograaf om het te laten ontwikkelen en daarna werd het spannend. Waren ze gelukt? Stonden we er een beetje leuk op? En we vonden ze negen van de tien keer leuk. Natuurlijk stonden we er niet altijd leuk op, maar de foto bleef gelukt. Het gaf een goed beeld van wat we wilden vastleggen en dat we een keer ietwat scheel keken namen we voor lief.
Tegenwoordig maken we dus minstens drie foto's en dan zijn we nog niet tevreden. Een rolletje hier te veel, een onderkin in beeld, hé, dat been staat zo gek naar voren. Social media helpt ook niet mee. Daar zie je alleen heel goed gelukte foto's voorbij komen. Iedereen is op zijn voordeligst, niemand een gram te dik, iedereen altijd vrolijk of sexy en de kleren die je aan hebt komen rechtstreeks uit een catalogus van high fashion.
Mogen we nog lelijk zijn? Is dat nog sociaal geaccepteerd? Als er foto's langskomen van vroeger is iedereen in alle staten. Geweldige reacties volgen er op die foto's. Toen mocht je dus nog lelijk zijn. Nu niet meer. Het lijkt wel of het een wedstrijd is van wie is de mooiste, slankste, knapste en ga zo maar door. En ik moet toegeven, mensen worden blijkbaar alleen maar mooier naarmate ze ouder worden, en slanker, en knapper. Er zullen er vast een paar bij zitten die het zich kunnen veroorloven om zich te laten helpen bij een goede plastisch chirurg, maar ik denk dat er nog meer mensen zijn die zich hebben laten helpen door een digitale camera waarmee ze minstens drie foto's kunnen maken om van de beste van de drie foto's deze op de social media te zetten. Soms een toefje fotoshop er overheen en klaar is kees. Niemand hoeft meer lelijk te zijn. Iedereen is mooi.

Uitgelicht.

Ride for the Roses

Duizenden deelnemers waren afgelopen zondag al vroeg uit de veren om te lopen, te zwemmen, te fietsen of zelfs te zeilen in de strijd tegen kanker. De opbrengsten van de inschrijvingen gaan naar het Prinses Wilhelmina Fonds.

Foto's: Ken Wong en Cisca Rusch



Mens & Psyche.

Omgaan met ADHD

In mijn vorige artikel over ADHD zijn de vier categorieën besproken, waarin de kenmerken van ADHD kunnen worden ondergebracht; aandachts- en concentratieproblemen, hyperactiviteit, impulsiviteit en beperkingen in executieve functies. In deze rubriek bekijken we, per categorie, enkele zaken die voor ouders/leerkrachten relevant kunnen zijn in de omgang met de beperkingen van kinderen met ADHD.

Tekst: **Milangela Plate**

Aandachtsproblemen zijn één van de duidelijke kenmerken van ADHD. Het kind heeft problemen om zijn aandacht te richten op dat wat belangrijk is (het schrift waar het in moet schrijven, de persoon die tegen hem/haar praat).

Het is dus belangrijk dat u zijn of haar aandacht volledig heeft getrokken, vóórdat u het kind instructies geeft, iets zegt, vraagt of uitlegt:

- Zet de tv/radio/muziek uit.
- Noem het kind bij de naam.
- Bij jonge kinderen: neem ze zachtjes bij de hand en richt hun gezicht naar het jouwe.
- Benader oudere kinderen van voren en kijk hen in de ogen.
- Praat duidelijk, zonder te schreeuwen.

Aandacht volhouden (= concentreren)

Een kind met ADHD heeft ook moeite om zijn aandacht vast te houden en niet afgeleid te raken. Geef het kind duidelijke en korte opdrachten. Geef altijd maar één opdracht tegelijk, meerdere opdrachten worden verwarrend en worden (deels) vergeten.

Vraag bijvoorbeeld niet zijn kamer op te ruimen, maar geef één taak per keer. Zeg dus apart: 'Ik wil dat je nu je bed opmaakt'. Als hij daarmee klaar is pas vragen om het speelgoed in de kist te doen.

Geef haalbare opdrachten, waarbij u rekening houdt met de beperkingen van het kind. Bijvoorbeeld, 5 minuten werken aan rekensommen. Wellicht denkt u nu: 5 minuten? Inderdaad, de aandachtsspanne (periode dat iemand zijn concentratie kan volhouden) van een kind met ADHD is doorgaans veel korter dan dat van een kind zonder concentratieproblemen.

Voor kinderen met AD(H)D wordt aangeraden om de tafeltjes in rijen op te stellen. Groepen geven veel prikkels. Sommige kinderen met ADHD concentreren zich beter, wanneer zij met een koptelefoon met (favoriete) muziek zelfstandig mogen werken. Je zou denken dat dit juist afleiding betekent. Echter, de muziek neemt als het ware de onrust in het hoofd van het kind over, zodat het even meer geconcentreerd kan werken. Het wordt tevens aanbevolen om de leerling dicht bij het bureau van de leerkracht te plaatsen, zodat hij gemakkelijk feedback kan krijgen, de drempel om te vragen om hulp laag is, het kind minder prikkels/afleiding heeft door diegenen en datgene vóór hem in de klas.

Geheugen

Zoals genoemd in het vorige artikel is het vermogen om informatie (die nodig is om een opdracht uit te voeren) te onthouden, bij kinderen met ADHD zwakker. Het volgende kan helpen:

- veel herhalen; zowel instructies, als gemaakte afspraken moet men steeds herhalen.
- lesroosters en takenlijsten op een zichtbare plaats in de klas ophangen. Ook de kinderen zonder AD(H)D profiteren van zulke geheugensteuntjes.
- belangrijke informatie voor het kind visualiseren (zichtbaar maken) op de plaats waar de opdracht moet worden uitgevoerd. Bijvoorbeeld een kaart neerzetten waarop belangrijke regels en geheugensteuntjes geschreven zijn, zoals: 'blijf doorwerken' of 'vraag om hulp als je dat nodig hebt'.
- een opdracht eventueel expliciet voordoen en het kind daarna met je laten meedoen, vóórdat het zelfstandig aan de gang gaat. Als je het kind na de groepsinstructie meteen laat beginnen, is er een grote kans dat het een deel van je uitleg gemist heeft en niet weet wat te doen.

Impulsiviteit

Bij ADHD is het zorgen voor structuur, duidelijke regels en positieve feedback van wezenlijk belang. Kinderen met ADHD kunnen heel moeilijk zelf structuur aanbrengen in hun dag of taken. U kunt een kind met ADHD hierin op de volgende manier helpen:

- Stel vaste patronen in. Creëer een duidelijke dagindeling met vaste routines/volgorden bij het opstaan, wassen, aankleden, eten, naar school gaan, televisie kijken en slapen gaan.
- Structuur in de omgeving aanbrengen. Dat betekent weinig rommel (= afleiding en prikkels) en alles op een vaste plaats. Bijvoorbeeld: tijdens het eten heeft iedereen een vaste plaats aan tafel. Zorg voor een vaste bewaarplek voor speelgoed en duidelijke regels voor het opruimen van speelgoed. Na het spelen met de auto's, deze eerst opbergen en dan pas lego pakken. Hoe meer speelgoed over de vloer verspreid ligt, hoe onoverzichtelijker het wordt voor een kind met ADHD.
- Voor een kind met ADHD is het lastiger dan voor anderen om in te schatten of een situatie zich leent voor kletsen, overleg of stilte. Duidelijke regels hierover helpen een kind om zich gepast te gedragen. Gemaakte afspraken over praten en stil zijn in de klas kunt u zichtbaar maken, bijvoorbeeld door gebruik te maken van een verkeerslicht (groen = praten mag, oranje = alleen zachtjes overleggen, rood = stil zijn) of verschillende kleuren vlaggen. Voordat u dit systeem gebruikt, moet u natuurlijk wel eerst de regels die bij de kleuren horen, uitleggen.
- Leren plannen en prioriteiten stellen; voor schoolopdrachten die over een groter tijdsbestek gespreid worden, zoals het maken van een verslag, is het belangrijk dat de opdracht in kleinere dagelijkse taken onderverdeeld wordt (plannen, zodat het kind elke dag een deel van de totale opdracht af kan krijgen). Zo niet, dan zal het kind met ADHD waarschijnlijk pas op het laatste moment aan de opdracht beginnen, waardoor het vaak onmogelijk wordt om het tijdig en volledig gedaan te krijgen.
- Kinderen met ADHD kunnen niet goed overweg met opdrachten waarvoor een tijdslimiet geldt. Een (zichtbaar) hulpmiddel dat hen helpt herinneren hoeveel tijd zij hebben voor een bepaalde taak is nodig. Twintig minuten om zijn kamer op te ruimen, kunt u aangeven met een zandloper of kookwekker op een zichtbare plaats in de kamer van het kind. Het kind moet verteld worden dat de wekker er staat en waar deze staat.

Positieve feedback

Belonen werkt over het algemeen beter dan straffen. Belangrijk is wel dat het kind precies weet wat er verwacht wordt. Vertel het kind daarom liever wat het moet doen, in plaats van wat het niet moet doen. 'Danny, ik wil graag dat je je macaroni opeet', is beter dan 'hou nu eens op met je macaroni te spelen'.

Bevorder positief gedrag door positieve specifieke feedback. Wees hierbij alert op goede gedragingen, hoe klein ook, en prijs deze ter plekke: "Goed van je dat je 5 minuten geconcentreerd met je taalwerk bezig was. Ik weet hoe lastig je dat vindt."

Hyperactiviteit

Kinderen met ADHD kunnen zich van binnen heel onrustig voelen en steeds het gevoel hebben om te moeten bewegen. Schep ruimte voor het kind om zijn energie kwijt te kunnen. Sta daarom loopjes toe, desnoods een rondje op de gang. Geef duidelijk aan wanneer dit wel kan en wanneer niet. Zo kunt u met het kind afspreken dat het na een (deel)taak even mag bewegen of wriemelen aan een stofje of stressbal. De bewegingsdrang moet ergens naar toe en wriemelen stoort andere kinderen nauwelijks.

En bijvoorbeeld sport vergt veel fysieke inspanning en is daarmee een heerlijke uitlaatklep voor een kind met ADHD. Kortom, bied het kind de kans om te leren hoe het kan omgaan met een overschot aan energie in plaats van het kind hiervoor te straffen.

Vergroot uw kennis

In dit artikel over omgaan met ADHD is een aantal tips uit de leerkrachttraining 'Druk in de klas' verwerkt. Het is een methode die is ontwikkeld door de Vrije Universiteit in Amsterdam en bedoeld om het functioneren van kinderen met symptomen van AD(H)D te verbeteren. Er zijn veel tips voor het omgaan met ADHD voor ouders en onderwijzers. Teveel om in één artikel aan bod te laten komen. Verminder gevoelens van ongeduld, onmacht en frustratie door zoveel mogelijk te leren over ADHD.

Milangela Plate is gerontoloog/psycholoog. Psychologisch Adviesbureau Take Care B.V.
Email: milangela.plate@takecare.cw

Plaatsvervangend gezaghebber van Saba

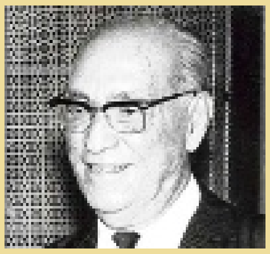
Op 23 april 1921 werd ik tot ontvanger-plaatsvervangend gezaghebber van Saba benoemd. De plaatsvervangend gezaghebber van Saba (en van St. Eustatius) vertegenwoordigde de gezaghebber van de Bovenwindse Eilanden, die te Philipsburg op St. Maarten zijn standplaats had. Ik was in 1921 dus 25 jaar oud. Een week na mijn benoeming op mijn eerste bestuurspost zat ik op de schoener Virginia, die mij naar mijn nieuwe bestemming zou brengen. Op grootse wijze werd ik ingehaald.

19. Fort landing op Saba.

Mijn voorgangers waren mannen van boven de 50 geweest en ik voelde mij dus ten opzichte van hen maar een broekje. Dit werd mij nog duidelijker, toen ik goed en wel aan land mijn naaste medewerkers ontmoette.
De havenmeester-douaneambtenaar, de goede oude captain Sammy Simmons, was iemand van om en nabij de 70. Hij had grijze haren en bakkebaarden en leek op Franz Jozef. Mijn klerk en rechterhand Freddy Simmons, was de vijftig al een flink stuk voorbij. Bij de heer J. Schrils, hoofd van de openbare school in The Bottom, had ik als 6-jarig knaapje op Aruba in de klas gezeten. Hij was nu aangewezen om in geval van mijn afwezigheid mijn plaatsvervanger te zijn, tevens zou hij mij als adviseur ter zijde staan.
Ik wist werkelijk niet, waar ik de moed vandaan zou halen om in deze 'raad der ouden' zitting te nemen als voorzitter. En vooral toen ik op Saba hoorde, dat men daar onder elkaar gemompeld had van 'Why in heaven's name did they send this young boy to Saba?', bedacht ik mij een ogenblik dat ik mij vergist had door zo spontaan deze benoeming te aanvaarden. Deze kleinerende uitspraak prikkelde mij echter om mij dubbel in te spannen en te tonen, dat een jong broekje werken kan! Behalve ontvanger-plaatsvervangend gezaghebber was ik ook ambtenaar van de burgerlijke stand, chef van het postkantoor, notaris, hypotheekbewaarder en verder had ik nog een hele reeks bijbaantjes. In de goede oude tijd was het een kenmerk van de goede ambtenaar, dat hij de begrotingsgelden zo min mogelijk toucheerde. Ik deed juist het tegendeel: ik overschreed de posten nogal eens. Aan alles was te zien, dat mijn voorgangers goede ambtenaren waren geweest en de begroting de begroting hadden gelaten. Kort na mijn ambtsaanvaarding begon ik de bestaande landsgebouwen te repareren en op te knappen. Dan moesten wegen en straten worden bijgewerkt. Voor de zieken was weinig of niets gedaan, zodat ik ook een bescheiden ziekenhuis oprichtte. Het gevolg van dit alles was, dat de criticasters van weleer nu andere geluiden lieten horen over het jonge broekje.

Bij de uitvoering van mijn plannen hield ik natuurlijk steeds nauw contact met gezaghebber Van der Zee. Deze was op mij gesteld, kwam omdat hij het op St. Maarten verkorven had vaak naar Saba en dit persoonlijke contact was bijzonder prettig, als ik voor dit of dat steun nodig had. Wat men op St. Maarten ook op deze man tegen had, zelf heb ik onder Van der Zee altijd even prettig gewerkt.
Na de heer Van der Zee kwam de heer R. J. Beaujon Jr., in de wandeling Hensi genaamd, als gezaghebber op de Bovenwindse Eilanden. Hensi Beaujon was uit heel ander hout gesneden. Beaujon, mijn nieuwe chef, en ik hadden veel met elkaar gemeen. Beiden kwamen wij van Aruba. Zowel onze vriendschappelijke als onze ambtelijke band was hecht en goed. Evenals Van der Zee bezocht hij Saba en St. Eustatius heel dikwijls.
De ambtsaanvaarding van gouverneur mr. N. J.L. Brantjes medio 1921 bracht een beduidende verandering in de traditie, dat de gouverneur zelden of nooit de eilanden buiten Curaçao bezocht. Brantjes reisde onvermoeid alle eilanden af en vooral de Bovenwindse Eilanden waren een geliefkoosd vakantieoord voor hem.
Zo gebeurde het eens, dat gouverneur Brantjes op een lange dienstreis naar de Bovenwinden kwam en gedurende een maand op Saba neerstreek. Gezaghebber Beaujon kon hem zo lang niet vergezellen, zodat ik namens hem de honneurs moest waarnemen. Het werd mij een wel wat al te lange picknick!
Gouverneur Brantjes hield van een stevige borrel, als ik het op deze bescheiden wijze mag zeggen, en ik was helemaal niet gewend aan het veelvuldig gebruik van spiritualiën. Het paste evenwel niet om niet mee te doen, want ik moest nog promotie maken. Maar Brantjes' bezoek heeft mij heel wat nachten hoofdpijn bezorgd. Wat doe je echter bij zo'n hoge bezoeker?
Ik kon wel altijd vrij aardig met Brantjes opschieten, tenminste zolang ik hem maar niet met ambtelijke zaken lastig viel. Toch moest ik als ambitieus ambtenaar gebruik maken van een dergelijke goede gelegenheid om de belangen van mijn eiland naar voren te brengen. Dat gaat mondeling beter dan schriftelijk.
Ik wachtte dus mijn kans af om een zakelijke bespreking te beginnen.
Elke morgen moest ik tegen 8 uur mijn opwachting bij de gouverneur maken teneinde het programma van die dag te bespreken. Op een bepaalde dag zou dit programma alleen bestaan uit een rondwandeling door The Bottom.
Al wandelende begon ik mij in stelling te brengen voor mijn 'aanval'. De gouverneur leek goed gehumeurd. Toen wij dus een uurtje gelopen hadden begon ik: 'Gouverneur, ik zou graag van deze gelegenheid gebruik willen maken om een paar zakelijke punten met u te bespreken,
gaat dat?' De heer Brantjes stond even stil, keek mij woedend aan en brieste mij toe: 'Lampe, ik wens alsjeblieft niet lastig gevallen te worden. Laat dit nooit meer gebeuren. Ik ben hier met vakantie en niet voor zaken. Hebt u mij goed verstaan?' Ik zonk bijna door de grond. Ik was met stomheid geslagen en kon geen woord meer uitbrengen. Zonder een woord te zeggen, liepen wij verder. Zwijgend kwamen wij thuis.

Willem Frederik Meinhardt Lampe



Willem Frederik Meinhardt Lampe, geboren op Aruba in 1896, heeft een indrukwekkende carrière gehad, voornamelijk in overheidsdienst van de Nederlandse Antillen tussen 1917 en beginjaren 70. Tussen 1917 en 1930 was hij onder meer griffier op Sint Eustatius en plaatsvervangend gezaghebber op Saba en Sint Maarten. Hij studeerde rechten in Nederland, was notaris op Aruba, werd minister van Justitie op Curaçao en Gevolmachtigd minister in Den Haag. Hij overleed in 1973 op Aruba. Zijn memoires had hij in boekvorm gepubliceerd onder de titel 'In de schaduw van de Gouverneurs' (De Wit Aruba, 1968). Hierin beschrijft hij zijn ervaringen van meer dan 50 jaar, onder zeven gouverneurs. Hierbij volgt een selectie uit een hoofdstuk van dat boek, samengesteld door Evert Bongers. Publicatie met toestemming van Uitgeverij De Wit Aruba en mevrouw Sheila Lampe.

Terug naar de Kairos van Joke Hermsen

“Wees realistisch. Denk het onmogelijke.” Met dit citaat van Ernst Bloch opent het nieuwste boek van Joke Hermsen: Kairos. Een bevlogen boek over de noodzaak van een nieuwe bevlogenheid. Als we het onmogelijke niet langer durven denken, als we niet langer durven hopen dat het anders en beter kan, dan vallen we in de val van de herhaling, en dus van het verval.

Tekst: **Brede Kristensen**

‘Wie met zijn aandacht al bij het volgende moment is, heeft weinig oog voor de kansen die dit moment biedt’

De realist durft de werkelijkheid die in verval is onder ogen te zien, en beseft dat het erop aankomt nieuw en creatief te handelen. Maar, zo stelt Hermsen, we zouden een beter gevoel moeten ontwikkelen voor het juiste moment, het kairos-moment, waarop een ombuiging mogelijk is. Momenten van crisis zijn kansrijke momenten. Over dit kairos-moment gaat haar inspirerende boek.

Om maar meteen op een eindconclusie af te stevenen: dit is een boek dat ook op Curaçao gelezen en besproken zou moeten worden. Vooral door mensen die zich met het ‘onmogelijke’ bezig houden. Politici bijvoorbeeld. Maar ook hulpverleners, opvoeders en leraren niet te vergeten.

De ondertitel ‘nieuwe bevlogenheid’ maakt ze waar. Het is een sterk enthousiasmerend boek. Wie besloten heeft bij de pakken neer te gaan zitten, zou bij lezing wel weer eens kunnen opveren. Het enthousiasme waarmee Hermsen allerlei actuele en urgente problemen aan de orde stelt, werkt aanstekelijk.

Toegegeven, hier en daar zijn haar uitwijdingen wel iets teveel van het goede en er worden ook schrijvers en filosofen ten tonele gevoerd die op de keper beschouwd geen noemenswaardige bijdrage bieden. De lezer kan af en toe wat pagina’s overslaan op zoek naar nieuwe verrassingen die als voor kinderen slecht verstopte paaseieren gelukkig overal voor het grijpen liggen.

Hermsen schrijft dus over de tijd. Ze neemt het op voor Kairos, de rebelse zoon van de Griekse god Chronos, de autist, die op rigide wijze de klok maar laat doortikken. Treiterend bijna. Berekenbaar, dat zeker. Daarom handig voor economen die met instemming van Chronos de tijd in termen van geld gieten. Maar niet alles kan op ieder moment.

Kairos zo schrijft ze ‘vertegenwoordigde in de klassieke oudheid al die uitzonderlijke momenten waarop het denken een andere wending kon nemen. Kairos is de god van het geschikte ogenblik’ wanneer alles vloeibaar is en we met ons gevoel voor creativiteit heel veel kunnen bereiken. Wanneer ineens, vaak onverwacht, een nieuw en vruchtbaar initiatief mogelijk is. Mensen die alleen maar letten op horloges en agenda’s, en met hun aandacht eigenlijk al bij het volgende moment zijn, zullen voor de kansen die dit moment biedt weinig oog hebben. Hoeveel politici denken bij alle beslissingen die ze nemen niet reeds aan de volgende verkiezingen, in plaats van aan het nu. Daarmee lopen ze in feite achter de feiten aan.

Kairos vraagt om concentratie op het nu en om niet-calculerend handelen. Ook voor pedagogen en leraren is Kairos van groot belang. Een goede opvoeder weet wanneer de tijd gekomen is om een kind of een leerling een nieuw inzicht bij te brengen, wanneer dat bij wijze van spreken vanzelf gaat. Chronos snapt daar geen hoepel van. Omdat we zo slim dachten te zijn alles in geld uit te drukken, dus ook de tijd, lopen we aan de leiband van Chronos. De terreur van de tikkende tijd, ons tergend herinnerend aan het komende moment. Zo lopen we onszelf en onze kansen voorbij. De geschikte momenten door Kairos aangegeven, niet door Chronos. Neem nu de menselijke creativiteit. Creatieve mensen weten dat ze niet op het commando van de klok creatief kunnen presteren. Soms is dagenlang lummelen nodig om een creatieve golf te kunnen benutten.

Ik denk aan een schrijver als Gabriel Garcia Márquez die jarenlang heeft zitten broeden op de roman die hij wilde schrijven. Ineens in een opwelling schreef hij het verhaal over de kolonel die nooit post kreeg. Daarna lange tijd weer niets. En toen in de auto met zijn gezin, op weg naar een vakantie, schoot hem het idee voor ‘Honderd jaar eenzaamheid’ te binnen. In luttele minuten. Hij wist ‘dit is het moment’. Hij keerde om, sloot zich op en schreef zijn meesterwerk. Stel je voor dat hij Kairos naar zijn moer had gestuurd... dat hij zichzelf vermanend had toegesproken: denk aan die mooie geplande vakantie Gabriel. De mensheid had het voor altijd zonder moeten stellen. Einstein wist er ook wat van. Hoeveel procent van je levenstijd was nodig voor je ontdekkingen?, werd hem eens door een sukkel van een journalist gevraagd. Procenten levenstijd? Minuten zal je bedoelen. Een stuk of 20. Niet meer. Tijdens die minuten deed ik mijn ontdekkingen. De rest heb ik gebruikt om te slapen, te lummelen, voor te bereiden en uit te werken.

Inmiddels is het onderwijscurriculum ook onderworpen aan het regiem van Chronos. Daarom gaat het zo slecht met het onderwijs. Leerlingen worden beschouwd als te programmeren computers, maar het brein van mensen zit anders in elkaar. Zonder actief vragen te stellen, zonder zelf naar oplossingen te zoeken, komen we letterlijk nergens. Het gaat om luisteren, nieuwe situaties inbeelden, dromen en discussiëren. Zoniet dan wordt ons leven een trage sleur. De leraar vervult een voorbeeldfunctie. Of hij het leuk vindt of niet. Stimulerend of ontmoedigend, motiverend of afstompend, opbouwend of afbrekend. Laat me het in het verlengde hiervan nog iets duidelijker zeggen: vragen opwerpend of vragen beantwoordend. De school heeft een vormende taak en zou zich met hart en ziel, enthousiast aan die taak moeten wijden, leerlingen stimulerend door middel van vragen stellen te leren. Het gaat niet om vragen om de leerling te testen. Die vragen zijn niet zo belangrijk. Het gaat wezenlijk om vragen die de leerling aan het denken zetten. Dat zijn vragen die voortkomen uit een leraarsbrein dat zelf met inzet en enthousiasme zoekend is. Dat inspireert de leerling.

Daarbij haalt Hermens Lord Shaftesbury aan die het enthousiasme als ‘the most sublime of all passions’ beschouwde en ervan overtuigd was dat iedereen die een verandering ten goede wil bewerkstelligen dat heilige vuur nodig heeft. Dat is het vuur dat ons in beweging brengt en aanstekelijk werkt op medemensen. Trouwens, dat vuur creëert ook kairos-momenten. Als er geen heilig vuur is, stompen we af of worden we in de kortst mogelijke tijd door een destructief verterend vuur aangetrokken.

‘menselijke tijd’

Dat heilige vuur roept hoop op een menselijke toekomst bij de leerlingen op. Bloch noemde dat de ‘opvoedende hoop’. De school functioneert niet als school zonder die opvoedende hoop. Onderwijs, zo schrijft ze, ‘is niet het overbrengen van feitenkennis of het ontwikkelen van ‘skills’… maar vooral het aanzetten en inspireren tot nieuwe gedachten en interpretaties die het creatieve wordingsproces kenmerken’. First things First. Dus eerst dialogisering van het onderwijs en pas daarna kunnen we, in relativerende zin, spreken over digitalisering. Over dat soort dingen schrijft Hermsen graag.

Ook over literatuur als ‘plaats van de genezing van de ziel’ schrijft ze uitvoerig. Ze houdt van de ‘stream of consciousness’ als literaire stijl omdat die ruimte biedt aan een vrij stromen van gedachten en die vanwege de talloze ‘associaties en tijdssprongen recht doet aan onze eigen ervaring van werkelijkheid’. Deze stijl kan onze natuurlijke werkelijkheidsbeleving zelfs herstellen. Literatuur doet dat en ze citeert Marcel Proust: ‘mijn werk moet het middel zijn waarmee de lezer zichzelf kan lezen’. Via het verhaal van een fictieve ander leren we ons eigen verhaal opnieuw lezen en beter begrijpen. Literatuur voert ons terug naar de ‘menselijke tijd’, naar onszelf en onze zinnen. ‘A novel a day keeps the doctor away’. Uitvoerig gaat ze in op de ‘roman als kuuroord’ aan de hand van Thomas Manns beroemde ‘Toverberg’. Daar, in dat kuuroord, hoog in de bergen van Davos, ver van het dagelijkse wereldse gedoe, bestaat een andere wereld, bevolkt door mensen die weten dat het ieder moment kan zijn afgelopen. Hun bewustzijn staat op scherp. Ze zien meer en dieper. Al lezende in deze roman raakt ook de lezer ‘op het spoor van de… innerlijke dialoog’. De dialoog tussen ons dagelijkse ik, dat van alles weet en kent en doet, en ons diepere en vaak verborgen ik dat ‘een meer intuïtief weten herbergt’… De Toverberg is wat je noemt een ‘novel cure’.

Ik moet zeggen dat ook het lezen van Hermsens boek de lezer voortdurend aan het denken zet over kwesties die we in de drukte van het dagelijkse leven maar voor lief zijn gaan nemen, terwijl ons innerlijke ik daar in het geheim het voorhoofd bij fronst. Wat doen we met dergelijke intuïties? Lees Hermsen, zou ik zeggen.

Tot zover heel positief. Er is echter een belangrijke vraag die er qua aandacht bekaaid afkomt. Kairos-momenten bieden fantastische kansen om iets nieuws en iets goeds tot stand te brengen. Ze kunnen een nieuw bewustzijn en een nieuw begin inluiden. Maar hoe zit het met de keerzijde? De meest invloedrijke schurken in de menselijke geschiedenis zijn bijna altijd mensen met een voortreffelijk gevoel voor het juiste moment. Hoe komt het dat zij vaak veel beter in staat zijn op het ‘juiste moment’ te handelen? De macht grijpen, de zaak bedonderen, rookgordijnen neerlaten, oorlog voeren en bruutweg doden. Juist, zij worden niet door hun geweten belemmerd. Vandaar al die snelle jongens en sluwe meiden, die het zo ver schoppen. Terwijl normale en gewetensvolle mensen eeuwig en altijd aarzelen, vrezend dat een verkeerd besluit de chaos nog zal vergroten, voelen deze lieden zich zo vrij als een roofvogel, soms met fraaie ideologische veren, om te doen wat ze willen. De kwade kairos-benutter bij uitstek was Hitler. Hoe komt het dat Martin Heidegger, deze misschien beroemdste filosoof van de 20e eeuw die ook door Hermsen uitvoerig wordt besproken, zich ‘enthousiast’ in de armen van zijn ‘leider’ wierp? Of was dat soms geen enthousiasme? Is het voldoende om die misstap af te doen met het oordeel dat hij op politiek gebied niet meer dan een domme ‘hansworst’ was?

Zeker, we hebben een ‘nieuw begin’ nodig en Hermsen schrijft er bevlogen en inspirerend over, maar zonder die kernvraag onder ogen te zien, kan alles rampzalig uitpakken. De oude Grieken begrepen het goed, want ze wisten het antwoord niet: is Kairos een engelachtige of een demonische figuur? Laat me als volgt concluderen. Het boek van Hermsen creëert een subliem kairosmoment waar de vraag naar het goede en kwade begin onontkoombaar op de lezer afkomt.

Joke J. Hermsen, Kairos, een nieuwe bevlogenheid, 2014, Arbeiderspers, 300 pagina’s.

Ars Poëtica.

Wij waren de naamloze dochters van
Adam
werden in stilte geboren, baarden

geen opzien, deden verstomd
onze plicht bij het vuur. Zonder ophef

raakten we zwanger, baarden en zoogden
onnozele wichten, poogden ze ampel

voor ramp te behoeden.
Stierven geruisloos.

Hester Knibbe

Letra

VSB-poëzieprijs

Hester Knibbe heef afgelopen woensdag in Nederland de VSB-poëzieprijs toegekend gekregen.

Van de hand van Hester Knibbe verscheen Archaïsch de dieren. In haar poëzie lijken alle formuleringen treffend, alsof ze met het grootste gemak van de wereld uit haar pen vloeiden.

‘Natuurlijk, voorbodes kruipen onder de huid, dansen mee als je danst, rennen mee als je rent, hangen ook op de bank en later gaat Haper aan de haal met je dromen, teistert een winter de oude rivier die wil stromen…’. Haar poëzie gaat over schaamte, schuld en verlies, de nooit ophoudende verwerking van verlies en het leven dat vreemd genoeg toch weer een nieuwe bedding vindt. Hier is zij aan het woord en de taal is ook aan het woord, haar naar nieuwe inzichten voerend, als in een duet. Prachtig.

Genomineerden voor deze 21e VSB-prijs waren verder: Sasja Janssen, Piet Gerbrandy, Peter Verhelst en Alfred Schaffer. Laten we beginnen met Sasja Janssen die met haar derde bundel kwam Ik trek mijn species aan. Interessante poëzie, maar, zoals de titel, steeds net een beetje geforceerd. Grappige formuleringen die te denken geven, maar je moet telkens eerst denken waarover ze te denken geven. Bijvoorbeeld slotregels als: ‘we hebben ons gezongen. We hebben ons voor het eerst’.

Peter Verhelst publiceerde Wij totale vlam. Hier wordt soms veel gezegd en veel gesuggereerd, soms net iets ‘te’:

Foto: Tneke de Lange

Hester Knibbe

‘Zo ongelooflijk teder vanavond’. Soms een schitterend beeld: ‘Als een hand over een wang die er niet langer is strijkt de wind over het water’. Afwisselende kwaliteit.

Piet Gerbrandy’s Vlinderslag is weer ingenieus. Zijn overtuiging, dat het de taal is die in ons spreekt in plaats van wij die met hulp van taal iets proberen te zeggen, wint echter niet aan geloofwaardigheid. Het nadrukkelijk in praktijk brengen van deze opvatting van Roland Barthes over taal, doet afbreuk aan die opvatting. Gerbrandy’s wonderlijk pluriforme constructies zijn juist helemaal niet wat Barthes bedoelde. Wel curieus.

Hoe anders is Alfred Schaffer. Deze half-Arubaanse, half-Limburgse dichter die al sinds jaar en dag in Zuid-Afrika woont en tevens jazzmusicus is, heeft met eerdere poëzie indruk gemaakt. Zoals Zijn opkomst in de voorstad (2000). ‘Blijft u hier maar even staan. Zo mist u alle hoogtepunten. Fraai is dat: is het buitenaards genoeg, blijkt er altijd weer een markt voor te vinden. Blij dat dit eruit is?’ En Dwaalgasten (2002), toen ook genomineerd voor deze prijs. Nu met Mens, dier, ding. Origineel, verrassend, scherp. Soms ontroerend. De gedichten lijken notities te zijn van wat hij heeft gezien en gehoord. Dat maakt deze bundel onvergelijkbaar. Als dit zo doorgaat is hij niet voor de poes.

Peter Vandermeersch, hoofdredacteur van NRC-Handelsblad en voorzitter van de VSP-prijscommissie, stelde weer een bloemlezing samen: De 100 Beste gedichten voor de VSB-Poëzieprijs, 2015. Daarin nog veel andere gedichten. Kunt u nagaan of de jury zijn werk goed gedaan heeft.

You are full of beauty-project

'Iedereen is mooi'

Ze is negentien jaar, woont sinds vijf maanden in Nederland, is full of life en full of beauty. Aqueen Wilson, ook wel Nene genoemd, heeft alles goed op een rijtje. Ze weet inmiddels wat ze wil en komt redelijk zelfverzekerd over. Met een vooropleiding bij Turning Point, verliet zij Curaçao om een dansopleiding in Nederland te gaan volgen. Het werd Codart in Rotterdam.

Tekst: Marja Berk

Na haar aankomst in Nederland begon zij een project, dat – zeker op Facebook – steeds bekender wordt. Haar project: 'Your full of beauty, because...' is een doordenker en is ontstaan uit haar eigen onzekerheid. Wilson vertelt dat ze ooit een programma zag met mensen die heel onzeker waren. "Zij konden maar weinig goeds vinden in zichzelf en dat heeft me aan het denken gezet. Het full of beauty-project is begonnen als gevolg van mijn eigen onzekerheden. Door mezelf altijd tegen te spreken gaf het me een negatief zelfbeeld. Ik wist dat ik niet de enige was en ben daardoor met het project begonnen om te promoten dat alles wat je bent precies is wie je moet zijn."

Zelfwaardering

Het project staat voor positiviteit, zelfwaardering en acceptatie. Wilson wil mensen bewust maken van hun eigen schoonheid. Mensen vragen zich af waarom zij dit project begon en plaatsen een foto op haar Facebook-pagina vooral en alleen omdat zij het vraagt. Maar uiteindelijk gaat het om jezelf als persoon, die zichzelf in de spiegel aankijkt en zonder enige twijfel kan zeggen: 'I am full of beauty, because... I am enough'.

"Het meest voorkomende antwoord op mijn vraag was dat ze helemaal geen foto wilden maken en dit dreef mij juist nog meer om het project voort te zetten", vervolgt Wilson. "Juist omdat men zichzelf niet goed kent! Maar voornamelijk omdat we bang zijn om de visie over onszelf te delen met de wereld."

Wilson vindt dat in de wereld van vandaag de dag het onzekere wordt gezien als het zekere. Van een buitenbeentje wordt verwacht dat hij of zij zich aanpast aan de heersende norm, met als alternatief altijd een buitenbeentje te blijven. Zij wil met haar project benadrukken dat elke ouder een perfect kind heeft gemaakt, en heeft zich tot doel gesteld dit project internationaal te maken, niemand uitgezonderd.

Gepest op school

Zelf werd Wilson op school weleens gepest omdat zij er niet uitzag volgens de norm op school. "Bij de eerste confrontatie had ik mijn haar geschoren. Er kwam een leerkracht naar me toe om me te melden dat ze het lelijk vond. Ik kreeg het verzoek het weer te laten groeien. Dat kwam wel binnen, eigenlijk. Ik was zeventien en kwetsbaar."

Bij het woord beauty denken mensen al snel aan de buitenkant. Maar het gaat Wilson juist om die binnenkant. "Als je googled op het woord 'beauty' word je doodgegooid met sites over schoonheidsproducten en het uiterlijk. Ik denk dat dit sterk te maken heeft met de media, waarbij nog eens opvalt dat je niet veel donker gekleurde mensen ziet op die sites. Mijn mening is dat dat gelukkig wel begint te veranderen."

Op de vraag wat haar project met haarzelf heeft gedaan antwoordt ze dat het nogal wat impact heeft gehad. "Ten eerste realiseerde ik me dat ik niet de enige ben die onzeker is. Dat wist ik in mijn hart ook wel, maar ik word

> "De lerares zei dat ze mijn nieuwe kapsel lelijk vond"

met dat feit nu extra geconfronteerd. Mijn onzekerheid is trouwens wel afgenomen, ik zit nu beter in mijn vel", lacht Wilson. Haar onzekerheid uitte zich met name in de spiegel. "Dan had ik me aangekleed, bekeek mezelf en dacht: nee, dat vindt mijn omgeving vast niet leuk. En dan trok ik weer iets anders aan."

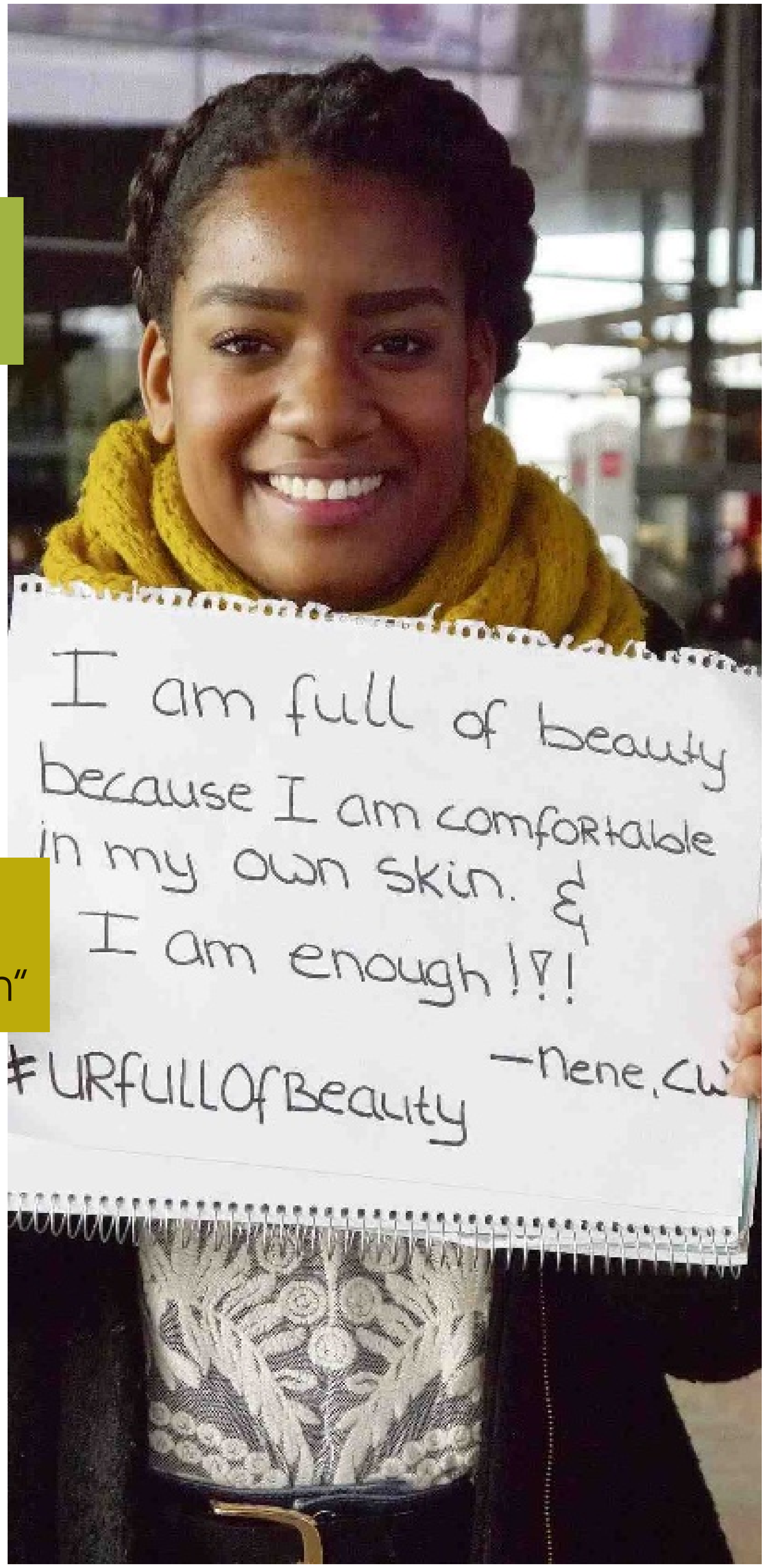
Ze heeft een enorme stap gezet op het gebied van zelfverzekerdheid en dat is, naast het begin van haar danscarrière, te danken aan de start van het project. "Ik moest een enorme drempel over, maar ik ben zo blij dat ik het heb gedaan."

Ze wil dat mensen over de hele wereld zich realiseren dat zij allemaal 'full of beauty' zitten. "Ja, het zou mooi zijn als iedereen tenminste één reden kan bedenken waarom ze mooi zijn. Kijk, ik ben in het dansen ook onzeker geweest, vond mezelf niet goed genoeg. Maar dat begint steeds meer te groeien, ik ben nu beter in staat me te uiten in de dans. Dat geeft me een heerlijk gevoel."

> "Google foto's op 'beauty' en je ziet weinig donkere mensen"

Het valt Wilson op dat niet veel oudere mensen een foto van zichzelf plaatsen op haar Facebook-pagina. "Die hebben waarschijnlijk al de nodige levenservaring opgedaan en hebben dit niet meer nodig. Zijn, in tegenstelling tot tieners, dat stadium van onzekerheid ontgroeid. Ook jongens zijn moeilijk te bereiken. Ik denk dat het komt omdat zij niet willen toegeven dat ze onzeker zijn. Vooral dat, dus."

Op Codart, de dansacademie in Rotterdam, kent ze zegge en schrijve één jongen die volledig achter het project staat. Inmiddels heeft 'Nene' een aardig netwerk in Nederland opgebouwd en haar vrienden en kennissen zijn stuk voor stuk enthousiast. "Ik zou zeggen: doe mee!", roept ze. Dat kan op haar Facebook-pagina 'You Are Full Of Beauty'. En voor meer informatie wil ze iedereen graag uitnodigen een kijkje te nemen op haar website. Hoe die heet? http://youarefullofbeauty.weebly.com. En de Facebookpagina is te vinden onder You Are Full of Beauty. Hoe kan het ook anders.



Gek word ik er van!

"Kijk, ik wil de boel wel veranderen maar ik heb er geen tijd voor, ik word gek van alle dingetjes die ik de hele dag moet doen, ik raak zo langzamerhand de controle kwijt. Ik ben over het algemeen niet geïnteresseerd in alle details maar ik mis op deze manier wel belangrijke informatie, ik kom maar zelden toe aan het afwerken van mijn 'to do list', erger nog, meestal is die aan het einde van de dag alleen nog maar langer geworden."

Tekst: **Marcel Truyens**

Klinkt dat bekend? Bij veel ondernemers wel. Eigenlijk spreek ik heel veel ondernemers die al lang niet meer bezig zijn met wat eigenlijk hun bedoeling was: met hun vak, met hun passie. Op de een of andere manier zijn ze heel hard bezig met allerlei dingen die er niet toe doen, soms wel 80 tot 100 uur in de week. Ze worden constant afgeleid van hun werkelijke doelen.

Er is een relatief eenvoudige manier om daar iets aan te doen: 'systemising'. Het systematiseren van allerlei - veelal routinematige - taken, processen en rollen binnen een organisatie op zo'n manier dat u weer controle krijgt, er rust ontstaat en dat processen zich op een dusdanige wijze gaan voltrekken dat het allemaal consistent, voorspelbaar en betrouwbaarder wordt. U wordt minder vaak overvallen door paniek of afgeleid door zaken die erg goed te voorzien waren geweest.
Nu ben ik zeker geen voorstander van ingewikkelde en complexe procedures die in veel gevallen slechts ontstaan om individuen meer macht te geven en zinloze organisaties in stand te houden, begrijp mij niet verkeerd. Ik heb het dan ook niet over procedures om de procedures maar 'checklists' die alle routinematige klussen uit uw systeem halen en die het u gemakkelijker maken bepaalde zaken te delegeren of zelf af te handelen. Overigens bedoel ik routinematig als terugkerend in de tijd, niet in de inhoudelijke uitvoering.
De meeste en grootste 'afleiding' gaat over financiën. Geld. Ontvangen. Betalen. Ik heb zelden een gesprek gevoerd waarin dat onderwerp niet ter sprake kwam. En stelt u zich dus eens voor dat u een werkend systeem zou hebben voor het signaleren en volgen van slechte betalers, dat u misschien voor dat u zaken gaat doen al kunt inschatten of en wanneer u betaald wordt. Hoe heerlijk zou het andersom zijn als u zelf nooit in discussies terecht komt met uw leveranciers omdat u dankzij een helder financieel overzicht een zeer voorspelbaar betalingsgedrag vertoont.
Zeer onderschat maar misschien wel het belangrijkste zijn de stappenplannetjes die u - of uw organisatie - doorloopt als het gaat om klanten en wat klanten voor uw organisatie kunnen betekenen. Door dat soort dingen in een checklist te verwerken bespaart u uw organisatie een enorme hoop tijd. Denk bijvoorbeeld aan een min of meer standaard 'welcome pack' voor nieuwe klanten. Maak er een goede gewoonte van, stel het een keer goed samen en stuur of breng het met uw eerste opdrachtbevestiging naar uw nieuwe klant. U zult versteld staan van wat zo'n klein -voor u routinematig - gebaar voor uw relatie met uw nieuwe klant betekent.
Ook het volgen en opvolgen van klanten kost u -mits u daar een routinematige activiteit van maakt - nauwelijks een paar minuten per klant per week, stelt u in staat om (on) tevredenheid op tijd te signaleren en indien noodzakelijk te corrigeren voordat de zaak escaleert. En in plaats van puinruimen als het te laat is, kunt u rustig doorwerken aan het leveren van producten en diensten die het verwachte kwaliteitsniveau ontstijgen. Denk eens aan een eenvoudige checklist voor als uw levering compleet is: bedank uw klant en vraag wat hij/zij er van vond en of u de positieve reactie op uw website mag vermelden.

Op die manier zet u met enige regelmaat nieuwe informatie op uw site en worden dat geen enorme jaarlijks terugkerende projecten waarbij u na een lange tijd een klant moet benaderen om toestemming en goedkeuring te vragen. In ditzelfde proces kunt u na enige tijd aan dezelfde klant vragen of hij/zij wellicht nog andere collega-ondernemers kent die geïnteresseerd zouden zijn in uw propositie: dat is iets simpels als een standaard e-mail die u verstuurt na ontvangst van de laatste betaling. Geen werk als het op uw checklist staat, het kost minder en is stukken effectiever dan pak hem beet een advertentie, zeker als u uw klanten beloont voor de medewerking zodra een nieuwe prospect ook weer klant is geworden. Zorg voor een routinematige direct e-mail activiteit waarmee u de relatie in stand houdt met klanten en prospect, ook al hebben ze nu even geen behoefte aan uw dienstverlening of producten. En zo kunnen we nog wel even doorgaan.
Behalve financiën en klanten is er nog een belangrijke: uw cijfers. Zorg dat u dagelijks een A-viertje of dashboard heeft met daarop de belangrijkste cijfers zodat u onverwachte afwijkingen direct kunt signaleren en actie kunt ondernemen voordat de boel uit de hand loopt. Vaak zijn dat soort getallen op dat ene A-viertje te zetten door eenmalig een Excel template te maken waarin de gegevens uit uw boekhouding, bank, logistiek - of wat u maar wilt, automatisch worden verzameld. Datzelfde Excel kan u dat leveren met grafiekjes, vergelijkingen ten opzichte van voorgaande perioden et cetera. Steek er een keer een beetje tijd in en u heeft er geen omkijken meer naar.

Ook al klinken sommige dingen flauw en ouderwets, probeer het eens zou ik zeggen. U komt er niet alleen achter dat u weer tijd en rust krijgt voor uw eigenlijke passie en het echte werk, maar dat het uw business-resultaten ook nog ten goede komt.

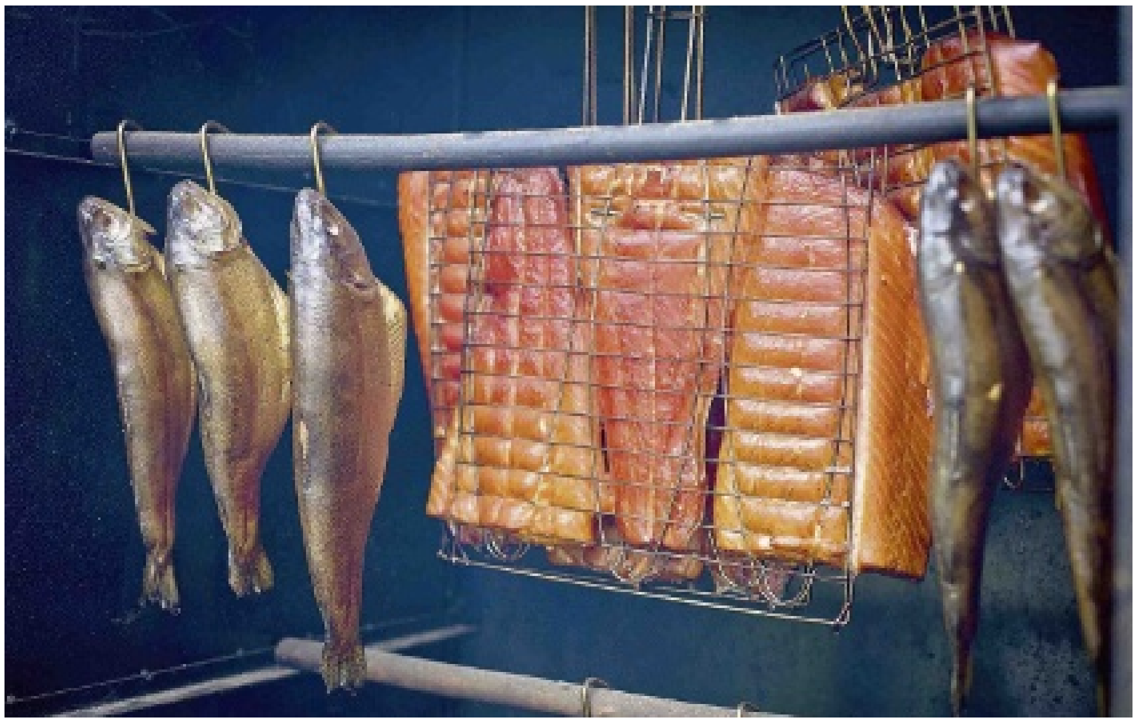
Om redenen van vertrouwelijkheid kunnen namen, producten, markten en feitelijke omstandigheden anders zijn benoemd dan in de realiteit het geval was.

Marcel Truyens is senior marketing en communicatieconsultant bij Liquid Soul te Curaçao.
E | marcel1963@mac.com

Food for thought.

Opletten met gerookte vis

Een apart en gemakkelijk recept. Gerechten met wijnsauzen hoeven niet ingewikkeld te zijn. Wijn in een gerecht geeft altijd een speciale smaak. En gecombineerd met gerookte zalm helemaal.



Tekst: **Miriam de Windt**

Goede voedingsstoffen in ruime mate geleverd: kalk, ijzer, vitamine B1 en B2. Ongewenste voedingsstoffen teveel aanwezig: vetten, verzadigde vetten, natrium. Aandachtspunten: eiwitten en de calorieën.

Parmezaanse kaas: is verantwoordelijk voor het merendeel van de hoeveelheden kalk, ijzer, vitamine A en vitamine B2. Parmezaanse kaas bevat uiteraard ook veel eiwitten, vetten en zout. Door de eiwitten en vetten, is de kaas ook mede verantwoordelijk voor het aantal calorieën.
Gerookte zalm: levert ijzer, vitamine B1 en B2. Ook levert de zalm, evenals de kaas, eiwitten, vetten en zout. De zalm bevat méér zout dan de kaas.
De eiwitten: dit recept levert plantaardige eiwtten en dierlijke eiwitten. De plantaardige eiwitten zijn afkomstig van de pasta en de dierlijke van de zalm en de kaas. De verhouding is 50-50. Niet slecht. Strikt genomen volgens de voedingsleer dient de verhouding 40 procent dierlijke - 60 procent plantaardige eiwitten te zijn over een hele dag. Dus u heeft de rest van de dag nog om te zorgen voor meer plantaardige eiwitten.
Hoeveelheid calorieën: de hoeveelheid koolhydraten, de eiwitten en de vetten zijn de oorzaak van de hoge hoeveelheid calorieën. De koolhydraten komen van de pasta.
Indien u wilt afvallen, is het advies om te zorgen voor minder koolhydraten. Dus minder pasta. Indien u op gewicht bent maar dient te letten op cholesterol en zout, is het advies om minder kaas en minder olijfolie te gebruiken.
Waarom niet minder zalm? Zalm bevat omega 3 en omega 6 die juist goed zijn voor uw bloedcirculatie en cholesterolspiegel. Verder bevat zalm ook goede hoeveelheden selenium, vitamine B6 én B12. Het rookproces voor gerookte zalm is echter een ander verhaal.

Roken

Roken werd vroeger gebruikt om voedsel te conserveren. Tegenwoordig gaat het meer om de rooksmaak. Veel soorten voedingsmiddelen zijn gerookt te verkrijgen. Onder meer vis en vlees, kaas, groente en thee.
Voedingsmiddelen kunnen koud of warm worden gerookt. Warm roken wordt toegepast voor de rooksmaak én het voedingsmiddel wordt gegaard. Koud roken is voornamelijk om te conserveren. Het voedingsmiddel wordt niet gegaard. De kans blijft dus bestaan dat bacteriën niet dood gaan tijdens het koud roken en u een risico loopt op voedselvergiftiging.
Zalm wordt over het algemeen koud gerookt. Helaas bestaat ook het fenomeen dat voedingsmiddelen niet echt worden gerookt maar bewerkt worden met rookaroma! Rook wordt gezuiverd en gecondenseerd en aan voedingsmiddelen toegevoegd. Dit proces is vele malen sneller dan traditioneel roken. Natuurlijk… voor het commerciële aspect, en een onnatuurlijke behandeling van voeding.

Gerookte voedingsmiddelen kunnen gezondheidsrisico's met zich mee brengen. Niet alleen kunnen bacteriën achterblijven bij koud roken, maar ook door de rook krijgen de voedingsmiddelen extra chemische stoffen die kankerverwekkend zijn. Het advies is dan ook: zorg voor goede hygiëne en betrouwbare merken cq leveranciers. Kies voor producten die in ieder geval echt zijn gerookt, met houdbaarheidsdata zo ver mogelijk van de aankoopdatum, met intacte verpakking. En niet te vaak gebruiken. Zwangere vrouwen en mensen met een verzwakt immuunsysteem, kunnen het beter niet eten.

Miriam de Windt is diëtiste en natural nutritionist.
T 889-1788
C 520-6932
E mdewindt@scarlet.an.

Voedingswaarde voor 1 portie:

Voedingsstoffen	Hoeveelheid	% DAH
Calorieën/ kJoules	760 / 3192	38 %
Natrium	653 mg	33 %
Eiwitten	33 g	33 %
Kalk	280 mg	40 %
Vetten	28 g	42 %
IJzer	3,3 mg	22 %
Verzadigde vetten	6 g	30 %
Vitamine A	96 mcg	12 %
Cholesterol	36 mg	13 %
Vitamine B1	0,18 mg	18 %
Koolhydraten	90 g	36 %
Vitamine B2	0,29 mg	22 %
Voedingsvezels	3 g	10 %
Vitamine C	3 mg	4 %

De percentages zijn berekend op basis van 2000 calorieën (8400 Kjoules) per dag, voor een gezonde volwassene.

Kook mee met May.

Pasta met gerookte zalm en witte wijnsaus

Ingrediënten:
1 pond pasta naar keuze
1/4 cup extra virgin olijfolie
1/2 cup droge witte wijn
1 teen knoflook, gepeld en gehalveerd
3/4 cup graspte verse Parmezaanse kaas
1/4 cup fijn gehakte cilantroblaadjes
1 theelepel vers gemalen zwarte peper
1 theelepel geraspte citroenschil
120 gram gerookte zalm, in reepjes
zout en peper

Bereidingswijze:
Een grote pan met water aan de kook brengen, de pasta toevoegen en koken volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Afgieten, terug in de pan doen en warm houden.
Onderwijl de olijfolie, de wijn en knoflook in een wok of grote koekenpan boven een hoog vuur al roerende aan de kook brengen.
Het vuur tot middelmatig temperen en 5 à 6 minuten al roerend laten pruttelen tot de saus licht gebonden is.
Van het vuur nemen en de knoflook verwijderen.
De Parmezaanse kaas, de cilantro, de peper en de citroenrasp toevoegen en roeren tot de kaas gesmolten is.
De saus en de gerookte zalm bij de pastra voegen, luchtig omscheppen. Met zout en peper op smaak brengen en serveren.

Voor 4 personen.

Eet smakelijk,
May

‘Hij sloeg me, hij kneep me,

De moord op 4 januari op Miritza Gerard, door haar echtgenoot, heeft veel stof doen opwaaien. Naar aanleiding hiervan zitten de shelters van Stichting Slachtofferhulp Curaçao helemaal vol, omdat er andere vrouwen waren die zich ernstig bedreigd voelden door hun man of partner en angst om vermoord te worden werd aangewakkerd. “We kunnen niemand meer plaatsen. Ook onze doorstroomhuizen zitten vol”, zegt Daira Leer, directeur bij Stichting Slachtofferhulp Curaçao.

Tekst: **Judice Ledeboer** Foto’s: **Shutterstock**

“Tegen alle vrouwen in een gewelddadige relatie: je kan eruit, je móet eruit!”

Huiselijk geweld - op Curaçao spreekt men vaak van relationeel geweld - is volop in het nieuws. Er wordt schande over gesproken dat een man zijn eigen echtgenote vermoorde en men maakt zich zorgen, want deze moord staat niet op zichzelf.

In de periode 2001-2015 zijn er 13 vrouwen door hun partners vermoord. Het aantal vrouwen dat de weg naar de Stichting Slachtofferhulp Curaçao weet te vinden groeit en het is hoogstnoodzakelijk dat de wetgeving wordt aangepast, want tot nu toe gaan de daders vaak vrijuit.

De vrouwen zijn de slachtoffers en zij leven, samen met hun kinderen, onder voortdurende bedreiging van verbaal en fysiek geweld. En we staan erbij en kijken er naar.

Relationeel geweld is strafbaar, maar de wet neemt slachtoffers van relationeel geweld niet voldoende in bescherming. Directeur Leer: “Er móet een wijziging komen van de wetten inzake relationeel geweld. Iedereen zegt het, iedereen zegt dat het een prioriteit is, maar er gebeurt niets. Nu, na een moord heeft het ineens weer aandacht en hebben we de afgelopen weken heel veel meldingen gekregen van slachtoffers van relationeel geweld, maar als er een spoedgeval is, weet ik niet waar ik die persoon naartoe moet brengen, want alle opvang zit vol.”

“Ik wilde hem beschermen. Ik wilde dat mijn ouders hem aardig vonden”

Wet uithuiszetting

Momenteel is parlementslid Marilyn Moses (Pais) bezig met het voorbereiden van een conceptwet Uithuiszetting. Doel is om de wet in het Wetboek van Strafrecht te wijzigen en dat het wettelijk mogelijk is om een pleger van relationeel geweld tijdelijk uit huis te zetten. “Het is beter dat de dader uit huis wordt geplaatst om het gezinsleven zo min mogelijk te ontwrichten omdat er ook vaak kinderen bij betrokken zijn. Nu gaan de vrouwen weg uit huis, als de situatie te gevaarlijk voor ze wordt. Wij vangen de slachtoffers slechts tijdelijk op, twee tot drie weken. We hebben ook nog een doorstroomhuis, waar de slachtoffers nog een tijdje kunnen verblijven, maar dan moet er iets anders gevonden worden voor de slachtoffers en dat is moeilijk. Vaak gaan de vrouwen dan terug naar huis, omdat ze toch een dak boven hun hoofd moeten hebben.”

Wat is relationeel geweld? Relationeel geweld is geweld dat zich afspeelt binnen de huiselijke sfeer en is niet direct zichtbaar voor de omgeving. Relationeel geweld valt buiten de sociale controle. Dit geweld komt veel voor en kent allerlei gradaties en vormen: seksueel geweld, vernedering, treiteren, geestelijk of lichamelijk mishandelen, overmatige controle van bijvoorbeeld geld, telefoneren en dergelijke. Zowel mannen als vrouwen maken zich schuldig aan relationeel geweld. Bij Slachtofferhulp Curaçao zijn het vooral vrouwen die zich melden. In de afgelopen jaren is er één man geweest die hulp zocht bij de organisatie.

Bij de Stichting Slachtofferhulp Curaçao werken vier mensen, ieder met hun eigen expertise, en vijf vrijwilligers die piketdiensten draaien. Zij zijn buiten werktijden (ook op zon- en feestdagen) beschikbaar om mensen te woord te staan en/of om directe hulp te verlenen bij spoedgevallen. Zij geven ook de nazorg aan cliënten gedurende drie maanden. Ze zijn een luisterend oor en geven adviezen.

Als de cliënt behoefte heeft aan een langere periode wordt er weer een intake gedaan om de stand van zaken van dat moment in kaart te brengen. “De nasleep van geweld kan jaren duren. Wij adviseren de slachtoffers wat voor hen de beste weg

Dodelijke slachtoffers relationeel geweld

slachtoffer	datum misdrijf	plaats misdrijf
1. Connie Cruz Burgerzorg- West	7 juli 2001	Sta. Maria
2. Kelly Johanna Borero	6 augustus 2007	Buena Vista
3. Andalucia Inocencia Michiel	27 oktober 2007	Noordkant
4. Darinka Martis Chantal Williams	30 augustus 2008	Brievengat
5. Hiskia Marliese de Haas	30 oktober 2008	Pietermaai
6. Sharvien Juliana Valks	3 maart 2009	Leliënberg
7. Berthy Magna Domacassé	9 maart 2009	Zeelandia
8. Nihaila Jeandor -Girigorie	21 augustus 2011	Sta. Maria
9. Sharline Arlene Angela	19 april 2012	De Savaan
10. Lindarosa Patricia Marcos-Coffie	11 mei 2012	Ser’i Domi
11. Agnes Ines Nicasia	27 september 2013	Marchena
12. Sugailie Clara P.M. Martina-Maduro	16 augustus 2014	Suffisant
13. Miritsa V. Hughes-Gerard	4 januari 2015	Souax

Deze lijst is samengesteld door Slachtofferhulp.

soms kon ik niet naar mijn werk'

is om hulp te krijgen en we begeleiden ze daarbij", aldus Leer.
De organisatie werkt geheel zelfstandig. De stichting werkt nauw samen met andere organisaties en op het moment zijn de KPC (politie) en de Stichting Slachtofferhulp Curaçao in gesprek over een goede samenwerking. "Wij moeten op de hoogte gesteld worden van alles wat er gebeurt waarbij slachtoffers vallen. Als wij geen melding krijgen kunnen we niets doen, want we weten het niet. Wij werken als volgt: als er een melding komt gaan we er altijd op af. Wij nemen contact op met het slachtoffer en indien nodig gaan we er naartoe. Iedereen kan bij ons een melding doen. Ook anoniem. Soms doen buren een melding, maar dat gebeurt nog veel te weinig. Wij wisten niets van de situatie van die vrouw uit Souax die onlangs is vermoord door haar man. We konden dus niets doen."

Stijgende lijn

Er is een stijgende lijn te zien van relationeel geweld. In 2013 waren er 432 zaken en in de eerste zes maanden van 2014 waren er 238. Binnen relationeel geweld komt vooral fysiek geweld voor, vaak in combinatie met verbaal geweld en zijn het voornamelijk de mannen die de daders zijn. Helaas weten nog niet alle vrouwen wat de mogelijkheden zijn om iets te doen aan het geweld binnen de relatie en dat is vooral gebaseerd op angst.
Relationeel geweld komt voor bij alle lagen van de bevolking, van jong tot oud, van arm tot rijk. "Ook bij de mannen met jasje, dasje en titels", zegt Leer. "Die zijn gewelddadig op een discrete manier. Ze zorgen ervoor dat de verwondingen die de vrouwen oplopen niet gezien kunnen worden, geen blauw oog, geen plekken in de hals, maar als de vrouwen zich uitkleden zie je dat ze bont en blauw geslagen zijn."
De vrouwen worden geslagen met stokken, knuppels en soms bijna gewurgd door elektriciteitsdraden. Ze worden ook geschopt. Het is te gruwelijk voor woorden.

Verhaal geslagen vrouw

Om vrouwen te laten weten dat ze niet alleen staan, dat er hulp is om een einde te maken aan hun situatie waarin zij vernederd, geslagen, soms gemarteld en bedreigd worden, vertelt Lili wat zij heeft meegemaakt. Ze is nu gescheiden en woont zelfstandig met haar kinderen. Ze hebben allemaal veel meegemaakt en de geestelijke wonden zijn nog niet geheeld. Lili vertelt haar verhaal bij vrouwengroepen, in het wekelijkse radioprogramma van de Stichting Slachtofferhulp Curaçao en ze vertelde haar verhaal ook aan de Ñapa.
Lili is geboren en getogen op Curaçao. Ze groeide op in een warm nest, zoals ze zelf zegt. "Er was warmte en liefde binnen ons gezin, er was begrip voor elkaar en met verjaardagen en feestdagen kwamen we altijd samen. Dan aten we en zongen liedjes. Mijn ex heeft een andere achtergrond. Daar werd altijd gekibbeld en ruzie gemaakt."

Ze leerde haar toenmalige man al jong kennen. Het fysieke geweld begon na anderhalf jaar samenzijn. Zomaar uit het niets kreeg ze een klap in haar gezicht. Ze was verbijsterd. Maar ze zag het als een incident. Het geweld nam echter toe. Toch trouwde ze met hem en na het huwelijk werd het geweld erger. Maar ze deed niets. Ze was bang voor hem. Ze mocht ook haar familie niet meer zo vaak bezoeken en verzon dan smoesjes dat ze niet kon komen.
"Ik heb zoveel gelogen", vertelt ze. "Ik wilde hem beschermen. Ik wilde dat mijn ouders hem aardig vonden." En toen hield hij haar ook weg bij haar vrienden. En niemand had iets door, zegt ze. Het geweld werd erger. Haar armen en benen waren vaak helemaal blauw en hij controleerde alles wat zij deed. Ze moest iedere stap die ze zette verantwoorden. Hij controleerde waar ze was, hoe lang ze deed over boodschappen, wie ze belde en wie haar gebeld had. Ze kon niets goed doen. Er was altijd wel een reden om haar uit te schelden of te slaan. Toen ze een keer met haar kinderen naar haar ouders was gevlucht zagen haar ouders de situatie als iets dat in ieder huwelijk wel eens voorkomt. De ernst van de situatie zagen ze niet, maar Lili vertelde hen niet het hele verhaal en na een week ging ze terug naar haar gewelddadige echtgenoot.
"Hij sloeg me, hij kneep me. Hij wist welk deel van het lichaam heel erg pijn deed. Soms kon ik niet eens naar mijn werk. Mijn bril was dan kapot, mijn ogen waren blauw. Hij liet me ook wel eens bijna stikken." Hij probeerde haar niet te mishandelen als de kinderen erbij waren, maar de kinderen kregen zelf wel vaak de wind van voren en soms werden ze ook geslagen.

'Allemaal bang'

"We waren allemaal bang voor hem." Toen Lili op een dag de schijn niet meer kon ophouden stortte ze in. Lili heeft zich toen laten helpen. Een kennis waarschuwde Stichting Slachtofferhulp Curaçao die de politie erbij heeft gehaald en toen is er een aangifte gedaan tegen de man. Helaas heeft het OM deze zaak nooit meer opgepakt, maar met hulp van de Stichting Slachtofferhulp Curaçao, familie en vrienden is Lili bij haar gewelddadige man weggegaan en probeert ze nu haar leven weer op te pakken.
Ze is nog steeds heel boos. Ze maakt zich zorgen over haar kinderen die te veel gezien, gehoord en ervaren hebben. Ze is trots op zichzelf, maar heeft nog heel veel twijfels. Ze heeft nooit op eigen benen gestaan en nu moet ze alles alleen doen. Ze weet dat ze niet de enige is die dit heeft meegemaakt en ze ziet het als haar plicht om over haar ervaringen te vertellen.

Op de vraag waarom ze zelf niet eerder met haar probleem naar buiten kwam en geen hulp vroeg antwoordt ze: "Ik was bang wat mijn familie en anderen zouden zeggen, bang dat ik het niet alleen kon, bang dat ik het verkeerd deed met mijn kinderen, bang dat ik het stigma van gescheiden vrouw zou krijgen, bang voor hem. Ik had altijd het gevoel dat ik het fout deed."
Ze krijgt nu hulp van een psycholoog. "Het is een mindset", zegt ze. "Onbewust voedde ik hem en hield ik de situatie zelf in stand. Ik wil tegen alle vrouwen die in een gewelddadige relatie zitten zeggen, je kan eruit. Je móet eruit!"

Meer samenwerking

Directrice Leer is zich ervan bewust dat er nog heel veel moet gebeuren. Niet alleen een wijziging in de wet dat de dader van relationeel geweld het huis uit wordt gezet, maar ook dat er een contactverbod kan worden opgelegd gedurende het traject van opvang, nazorg en het verdere traject. "We willen met veel meer organisaties en mensen samenwerken, zoals artsen en scholen. Wel wil ik nog duidelijk zeggen dat als wij helpen wij niet kunnen vermijden dat er iemand vermoord wordt. De reden waarom mannen zo gewelddadig naar hun partners (en kinderen) kunnen zijn is op Curaçao nog nooit onderzocht. Wij doen in ieder geval alles wat we kunnen, maar als we geen melding krijgen, kunnen we ook niets doen."

Stichting Slachtofferhulp Curaçao

Stichting Slachtofferhulp Curaçao helpt na een misdrijf, relatiegeweld, calamiteit of verkeersongeluk. De stichting biedt juridische, praktische en emotionele ondersteuning na een misdrijf, relationeel geweld, calamiteit of verkeersongeluk. Slachtofferhulp is te bereiken via telefoonnummer 461 7575 en 465 7575 op maandag, woensdag en vrijdag tussen 8.00 em 21.00 uur. De pikettelefoon is dagelijks te bereiken via 510 7575 tussen 18.00 en 6.00 uur.

Opzegverbod versus ontslagverbod

Een veel gehoord misverstand over het op Curaçao geldende arbeidsrecht, meer in het bijzonder het ontslagrecht, is de bewering dat er een algemeen ontslagverbod voor zieke werknemers zou gelden. Dat zou betekenen dat een zieke werknemer nooit kan worden ontslagen. Deze bewering is niet juist.

Tekst: **William ten Veen**

De wettelijke bepaling die we wel kennen op Curaçao is het zogenaamde opzegverbod bij ziekte. De termen 'opzegverbod' en 'ontslagverbod' worden vaak ten onrechte door elkaar gebruikt, hetgeen goed te begrijpen is als men geen juridische opleiding heeft gevolgd. In deze bijdrage zal ik kort en duidelijk het verschil in beide termen proberen aan te geven. Ontslag is overigens geen wettelijke juridische term, maar wordt veel 'op straat' gebruikt bij de beëindiging van een arbeidsovereenkomst om welke reden dan ook.

Het opzegverbod tijdens ziekte heeft alleen betrekking op de ontslagprocedure bij het ministerie van SOAW. SOAW staat voor Sociale Ontwikkeling Arbeid en Welzijn, maar dat terzijde. Een werkgever dient schriftelijke toestemming te verzoeken bij het ministerie van SOAW alvorens rechtsgeldig de arbeidsovereenkomst van een werknemer op te kunnen zeggen. Pas na ontvangst van de beschikking (dit is de schriftelijke uitspraak) kan een werkgever met inachtneming van de tussen partijen geldende opzegtermijn - dit is de contractuele en bij afwezigheid daarvan de wettelijke opzegtermijn - daadwerkelijk de arbeidsovereenkomst beëindigen door de opzeggingshandeling (lees: opzegbrief). Kort gezegd betekent het opzegverbod dat de arbeidsovereenkomst tijdens ziekte niet kan worden opgezegd.

De duur van het opzegverbod bedraagt overigens één jaar. Het opzegverbod bij ziekte is wettelijk vastgelegd in het Burgerlijk Wetboek van Curaçao in artikel 7A:1615h lid 2 welk artikel als volgt luidt: 'De werkgever mag, op straffe van nietigheid, niet opzeggen gedurende de tijd, dat de arbeider ongeschikt is tot het verrichten van zijn arbeid tengevolge van ziekte of ongeval, tenzij de ongeschiktheid ten minste een jaar heeft geduurd.'

Als de ziekte minimaal één jaar heeft geduurd kan de arbeidsovereenkomst wel worden opgezegd wegens ziekte als niet te verwachten valt dat de werknemer op termijn weer arbeidsgeschikt zal worden verklaard.

Het gaat te ver om te stellen dat het opzegverbod een absoluut verbod voor een werkgever is om een arbeidsovereenkomst van een zieke werknemer te beëindigen. Ons gesloten ontslagsysteem geeft de werkgever namelijk nog een tweede ontslagroute, namelijk die van ontbinding van de arbeidsovereenkomst door het Gerecht in Eerste Aanleg.

De rechter is in beginsel niet gebonden aan het opzegverbod bij ziekte. De rechter zegt de arbeidsovereenkomst ook niet op, dat kunnen alleen werkgevers en werknemers doen, maar gaat over tot ontbinding van de arbeidsovereenkomst als daarvoor gewichtige redenen aanwezig zijn. Wel zal de rechter onderzoeken (in dure woorden 'zich er van vergewissen') of het ontslagverzoek enig verband heeft met het opzegverbod tijdens ziekte. Er bestaan overigens meerdere opzegverboden zoals: (i) het opzegverbod gedurende zwangerschaps- en bevallingsverlof en (ii) het opzegverbod tijdens de uitoefening van de dienstplicht waardoor een werknemer niet in staat is de bedongen werkzaamheden te verrichten.

Als de rechter in een ontbindingsprocedure tot het oordeel komt dat de ziekte de eigenlijke reden is voor het ontslagverzoek, zal het verzoek van de werkgever tot ontbinding van de arbeidsovereenkomst van de werknemer in het algemeen worden afgewezen. Deze afwijzing impliceert dat de arbeidsovereenkomst dan nog steeds voortduurt. Indien er echter geen verband bestaat tussen de reden van het ontslagverzoek - bijvoorbeeld een reorganisatie of verstoorde arbeidsrelatie - en de ziekte van de werknemer zal een rechter over kunnen gaan tot ontbinding van de arbeidsovereenkomst. Overigens geldt het opzegverbod tijdens ziekte niet bij een rechtsgeldig gegeven ontslag op staande voet.

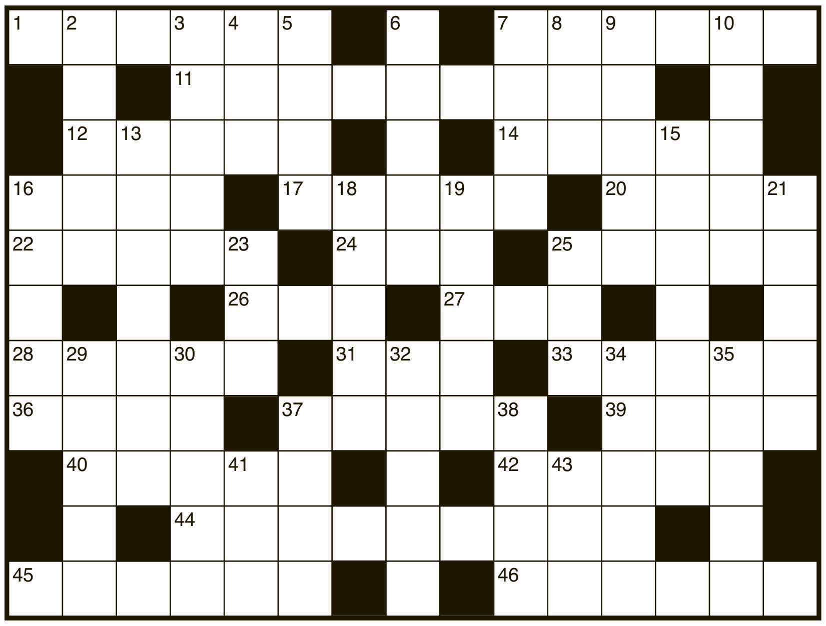
Mr William ten Veen is advocaat en partner bij BBV Legal tenveen@bbvlegal.com

Puzzels.

PRIJSPUZZEL

HORIZONTAAL
1 slijmdiertje, **7** slaapplaats, **11** vechtsport, **12** niemendal, **14** heden, **16** gevoelig, **17** familielid, **20** hijswerktuig, **22** gevecht, **24** Griekse letter, **25** rivier in Duitsland, **26** gezichtsorgaan, **27** ecologisch, **28** minnaar, **31** Iers Republikeins Leger, **33** vette rook, **36** rivier in Italië, **37** boom, **39** god van de oorlog, **40** aanbeden figuur, **42** uranium, **44** voorwerp dat weerkaatst, **45** sierplant, **46** waterzucht.

VERTICAAL
2 Franse schilder, **3** etenswaar, **4** slaghout, **5** droogplaats, **6** gezel, **7** vierkante zuil, **8** Leger des Heils, **9** buidelbeer, **10** lichaamsholte, **13** Europees land, **15** Amerikaanse waterval, **16** voormalig Russisch heerser, **18** god van de zee, **19** genotmiddel, **21** plaats in Frankrijk, **23** punt, **25** kledingstuk, **29** baljuw, **30** Europese taal, **32** zeilterm, **34** kastelein, **35** jaargetijde, **37** Griekse letter, **38** voertuig, **41** uitroep van schrik, **43** strafwerktuig.



Uit de inzendingen van de Amigoe-puzzel van vorige week is als winnaar van de weekprijs van 25 gulden getrokken:

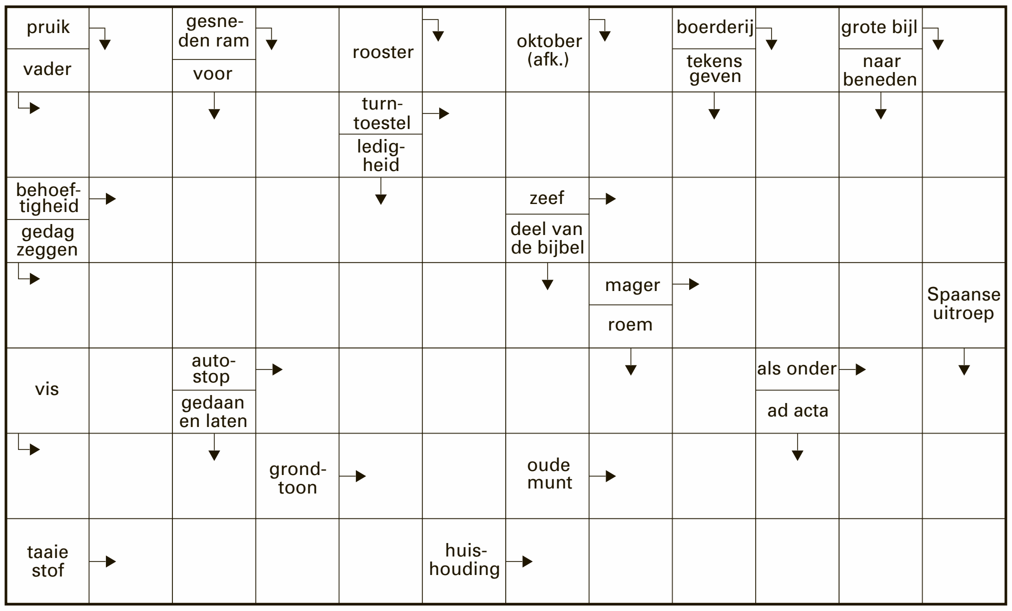
Edwin H. Martinus
Timonstraat 4
Aruba

J. Gorter-de Bes
Coral Partier Nobo 12a
Curaçao

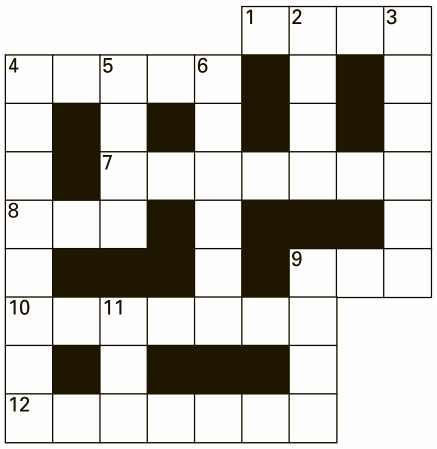
De winnaar kan zijn/haar prijs na identificatie ophalen op het kantoor van de Amigoe. Curacao: Kaya Fraterna di Skèrpènè z/n tot drie uur n.m. Aruba: Bilderdijkstraat 16-2 tijdens kantooruren. Bonaire: Shon Ma Carolina, Kaya Nikiboko Noord 18.

Oplossingen moeten zowel op Curaçao als Aruba zijn ingediend op woensdag voor 12:00 uur. Gelieve duidelijk op de enveloppe te vermelden: Amigoe-puzzel.
Vanuit Bonaire kan de oplossing gefaxt worden naar Curaçao: (00599-9) 767-4744.

ZWEEDSE PUZZEL



CRYPTOGRAM



HORIZONTAAL:
1. Haal een hoeveelheid uit de etalage echtgenoot! (4); **4.** Het vreemde liefje steekt ermee (5); **7.** Als de bliksem voor voorraad zorgen (7); **8.** Dat antwoordt ze op de vraag of ze uit het Franse klooster komt (3); **9.** Daar is die lange slungel als de dood voor (3); **10.** Vriend met een relatie (7); **12.** Gevaarlijke zijde van de rij (7).

VERTICAAL:
2. Vervolgens heet ze zo (4); **3.** Dagboek (6); **4.** Hij wil graag bouwen, daarom gelooft hij het wel! (8); **5.** Het beuren van pret (4); **6.** Die pierewaaier is vrij opgezet (6); **9.** Steunende heilige toon (4); **11.** Een kreng van een kaart (3).

WOORDZOEKER

B	L	A	A	S	P	IJ	P	J	E	A	H	B
E	C	G	F	O	C	A	S	J	R	O	A	O
L	E	A	T	V	S	H	T	V	P	N	L	S
A	O	P	R	B	E	R	I	E	O	T	O	A
S	I	E	A	R	E	R	N	F	E	G	G	A
T	S	K	P	M	E	H	S	N	T	L	E	N
E	D	U	O	Z	A	D	E	L	E	I	E	L
R	W	K	I	R	U	N	E	L	A	P	N	E
E	A	D	T	K	D	I	R	K	P	P	N	G
N	N	I	S	E	E	O	V	B	U	E	T	O
I	G	I	M	M	O	R	E	E	L	N	N	I
F	B	I	L	M	E	D	A	E	R	O	S	S
A	E	I	S	I	G	E	W	R	I	C	H	T
R	V	O	O	M	B	U	D	S	M	A	N	E
E	E	O	R	K	R	N	E	G	O	T	I	E
S	L	I	P	G	E	V	A	A	R	D	E	N

In deze mengelmoes van letters zijn al de onderstaande woorden verstopt. Streep alle woorden door. De resterende letters vormen dan regel voor regel van links naar rechts gelezen de oplossing van deze puzzel.

AARDEN
AFTRAP
AGAPE
ASBAK
BEHELPEN
BELASTEREN
BLAASPIJPJE
BOSAANLEG
CARRE
DWANGBEVEL
EGOISTE
ENDEMIE
GEWRICHT
GROEF
GRUWELEN
HALOGEEN
IJSVOGEL
IMMOREEL
LOEPZUIVER
LOOIER
NAKOMERTJE
NEGOTIE
OMBUDSMAN
ONTGLIPPEN
OORLEL
OPENHARTIG
OREADE
PATEEL
REDEKUNST
ROOMSOES
SCHIFTING
SERAFINE
SLIPGEVAAR
SUIKERARM
TIPTOP
VERSLAPT

© Puzzelland/150131

SUDOKU

Schrijf alle cijfers 1 t/m 9 in alle verticale kolommen, alle horizontale rijen én in alle vierkantjes van 3 x 3 vakjes.

LIGHT

		1	4			5	2	7
		5					1	
					7	9		4
		4		9	8			5
8		3	6	2				
	2	7			1			9
	5	2				4	7	
	4				6	3	9	
7				3				

HEAVY

		3		1		2		
	9							
			6					
				5		8	7	
	8		1			5		
	6				4			9
5	2					6		4
			9	7			3	2

OPLOSSINGEN VORIGE KEER

Light

9	4	3	8	6	7	5	2	1
8	7	1	5	9	2	4	3	6
6	2	5	4	1	3	7	9	8
1	9	8	7	3	4	2	6	5
4	5	6	1	2	9	8	7	3
2	3	7	6	5	8	9	1	4
7	6	9	3	4	5	1	8	2
5	1	2	9	8	6	3	4	7
3	8	4	2	7	1	6	5	9

Heavy

6	1	2	4	9	3	5	7	8
3	8	4	1	7	5	6	2	9
9	5	7	6	2	8	4	3	1
2	7	9	3	6	1	8	5	4
5	4	1	9	8	2	3	6	7
8	3	6	5	4	7	1	9	2
4	2	3	7	1	6	9	8	5
7	9	5	8	3	4	2	1	6
1	6	8	2	5	9	7	4	3

Cryptogram:
Horizontaal: 1. Gram; 4. garen; 7. ikroman; 8. cel; 9. sik; 10. ingreep; 12. telwerk. Verticaal: 2. Roem; 3. monnik; 4. geschift; 5. rail; 6. narede; 9. spek; 11. gal.
Woordzoeker:
VECHTSPORT

Zweedse puzzel

	V		O		S		A		G		L
K	E	R	N		M	E	M	O	R	I	E
	R	E	K	K	E		A	R	E	N	A
E	M	M	E	R	E	N		A	B	T	
	I		L	A	N	C	E	T		R	M
A	T	E		A	T		L	O	Z	E	N
	S	K	A	I		I	S	R	A	E	L

Prijspuzzel

P	R	O	C	E	N	T		T	I	T	A	N	I	C
U		R		R		I	O	N		E		E		O
P	R	E		T	A	N	K	V	A	L		M	I	R
I		G	E	S	P		E		A	L	B	E		G
L	I	O	N		E	C	R	I	N		A	N	T	I
	N		G	E	N	E		E	D	I	K		A	
S	L	A	T		K	L	A	R	E		O	I	S	E
E		Z	E	N	O		P		E	D	E	N		C
S	O	U		U	P	P	S	A	L	A		T	L	L
A		U		R		L	O	B		I		R		A
M	A	R	O	K	K	O		T	I	M	E	O	U	T

Een eiland met vele kleuren, geuren en gezichten. Curaçao is de ultieme mix van diversiteit in cultuur en de cijfers bevestigen dit. In meer dan 140 verschillende landen stond de wieg van een of meerdere bewoners van het eiland. Ze hebben allemaal hun eigen gewoontes, tradities en verhalen meegenomen. Vandaag maken we kennis met Soenita van Dongen-Sattoe uit Suriname. Ze kwam dertien jaar geleden naar Curaçao in de hoop op een beter leven.

Tekst: **Elisa Koek** Foto: **Ken Wong**

Hoe is jouw Curaçao-verhaal begonnen?

"Ik was twintig jaar en mijn toekomst zag er totaal niet uit zoals ik dat wilde. Mijn moeder was net overleden en mijn taak was de zorg voor mijn vader en broer. In de toekomst zou ik misschien trouwen en dan de zorg voor mijn man op me moeten nemen. Dat leven was niks voor mij, dat wilde ik niet! De economische situatie in Suriname was bovendien slecht en met drie baantjes kon ik net rondkomen, laat staan dat ik geld had om verder te studeren. Ik wist dat ik goed kon leren en wilde meer uit mijn leven halen dan Suriname te bieden had. Toen kwam ik een advertentie tegen voor een live-in op Curaçao en greep mijn kans. Uit een hele grote groep meiden werd ik gekozen om naar Curaçao te komen. Ik wist niets over Curaçao, maar ik wilde een ander leven met meer mogelijkheden, dus stapte ik als twintigjarige op het vliegtuig richting een nieuw avontuur. Ik was niet bang dat ik zou falen, ik ging er gewoon voor!"

Heb je je doel bereikt?

"In de afgelopen 13 jaren is mijn leven erg veranderd. Na mijn tijd als live-in ben ik terechtgekomen in het toerisme en zo doorgegroeid tot reservation manager bij een lokaal hotel. Hierna werd ik customer support officer bij een financieel adviesbureau voor de bankwereld, maar de drang om te studeren verdween niet. Met het geld dat ik hier verdiende, kon ik sparen voor een studie. Aan de University of Curaçao heb ik de studie hbo-ICT gehaald in 2008 en vorig jaar heb ik mijn Masters-titel gehaald. Inmiddels ben ik getrouwd met Kees van Dongen en samen hebben wij twee kinderen, Rohan en Keesha. Ik kan niet anders zeggen dan dat ik het doel van mijn vertrek naar Curaçao bereikt heb. Toen wist ik niet precies wat ik wilde, maar ik heb een veel beter leven bereikt dan ik had verwacht te kunnen bereiken onder de toenmalige omstandigheden."

Wat mis je uit Suriname?

"Mijn moeder mis ik eigenlijk het meest. Mijn moeder staat voor Suriname, maar die is overleden voor ik vertrok. Familie in het algemeen mis ik ook, want zowel mijn man als ik hebben geen familie op Curaçao en soms vind ik dit erg jammer voor mijn kinderen. Geen nichtjes en neefjes om mee te spelen of oma's en opa's om een nachtje bij te slapen. We gaan wel jaarlijks naar Suriname en ik denk soms dat mijn man nog meer houdt van het land dan ik. Hij mist het meteen terwijl ik me ook erg thuis voel op Curaçao. Het eten in Suriname is wel iets dat niet te evenaren is. Er zijn veel Surinaamse eettentjes op Curaçao, maar ze kunnen niet tippen aan het eten in Suriname zelf. Ik ben van Hindoestaanse afkomst dus heb altijd heerlijke dingen gegeten: roti, bami, saotosoep, dat mis ik wel!"

Wat zijn belangrijke verschillen of overeenkomsten tussen Suriname en Curaçao?

"Zoals ik eerder al noemde is Curaçao welvarender dan Suriname. Ik moet zeggen dat het een stuk beter gaat in Suriname dan toen ik dertien jaar geleden vertrok, maar je merkt toch dat er nog steeds armoede is. Het minimumloon is te verwaarlozen en het niveau van scholing is laag. Naar Nederland gaan om te studeren is veel te duur en kan je niet betalen met een fulltime baan in Suriname. Reizen met een Surinaams paspoort is bovendien een stuk moeilijker, dus je hebt altijd een visum nodig. De toekomstperspectieven zijn gewoon minder goed. Een ander verschil waarin Suriname koploper is, is acceptatie van andere culturen. In Suriname zijn vijf, zes grote bevolkingsgroepen die elkaar allemaal respecteren en ieder ander als Surinamer zien. Of je Creool, Javaan of Hindoestaan bent: je bent Surinamer en iedereen accepteert dat. Op Curaçao word je gelabeld. Mijn kinderen zijn Yu di Kòrsou en dat merk je op alle fronten, maar toch zien veel mensen hen niet zo. Ze zijn half Hindoestaans en half Nederlands en er wordt altijd gevraagd wat hun afkomst is. Men wil een naam horen om ons in een hokje te kunnen plaatsen. Letterlijk is dit misschien geen discriminatie, maar je wordt niet geaccepteerd als Curaçaoënaar."

Wat is jouw wens voor de toekomst van Curaçao?

"Mijn wens vloeit eigenlijk voort uit het verschil tussen Suriname en Curaçao. Het accepteren van het feit dat Curaçao een eiland is met verschillende bevolkingsgroepen. Curaçao is klein en we moeten het met elkaar en voor elkaar doen. Laten we vriendelijkheid voorop stellen, ons open stellen voor elkaars cultuur en hiervan leren. Het zich verzetten tegen andere culturen heeft geen zin, want we wonen toch al samen op dit eiland. Leer ermee te leven en laten we samenwerken zodat we meer kunnen bereiken voor Curaçao."